

4. ¿Cuándo llevarlo al odontólogo?

Cada 3 meses, aunque no tenga dolor. En el control se revisa el crecimiento, el riesgo de caries y la salida de los dientes definitivos, y se refuerza el esmalte con flúor.

Momentos clave en la edad escolar

- **6 años:** salen los molares definitivos. Pregunte por los **sellantes**, que los protegen de la caries.
- **7 años:** primera evaluación de **ortopedia funcional de los maxilares**, para detectar a tiempo mordidas y dientes chuecos. También se puede diagnosticar a edades más tempranas.
- **Hábitos:** chuparse el dedo, morder objetos o respirar por la boca cambian la forma de los maxilares.

Consulte pronto si nota

- Manchas blancas o cafés en los dientes, o dolor al comer dulce o frío.
- Encías que sangran o mal aliento que no se va.
- Un golpe en la boca. Si se cae un diente definitivo, guárdelo en leche y escríbanos de inmediato.

PLAN GUARDIANES DE LA SONRISA

$15

Diagnóstico + profilaxis + fluorización

Escanee el código y escríbanos por WhatsApp para agendar.

Cupos limitados.



molar CLÍNICA DENTAL

"Un cambio integral en tu salud bucal."



IBARRA · HOSPITAL UTN
Torre 2 (Metromed), planta baja, consultorio 009

IBARRA · CENTRO
Av. Pérez Guerrero y Cabezas Borja, Edificio Vásquez Gudiño, 1.er piso

OTAVALO · CIUDADELA IMBAYA
Pedro Hernández de la Reina y Hernando de Paredes

Lunes a viernes 8:00–13:00 · 15:00–20:00
Sábado 9:00–13:00 · emergencias fuera de horario

098 613 0776

molarec.com · @molar.ecu

molar CLÍNICA DENTAL

GUÍA PARA PAPÁS

Una sonrisa sana en la edad escolar

✦ GUARDIANES DE LA SONRISA



Dra. Daymi Calderón B.

Odontopediatra · MOLAR



1. ¿Cómo debe cepillarse un niño en edad escolar?

Hasta los **7 u 8 años** los niños aún no tienen la destreza para cepillarse solos. Déjelo intentar y luego **repase usted**, sobre todo en la noche.

Técnica recomendada

- Cepillo infantil de **cerdas suaves**, cambiado cada 3 meses.
- Movimientos circulares pequeños, diente por diente.
- Asegúrese de cepillar la cara de afuera, la de adentro, los molares donde se mastica, la línea de la encía y la **lengua**.
- **Hilo dental mínimo una vez al día** donde los dientes se tocan.

> **3 veces al día, 3 minutos cada vez:** después del desayuno, después del almuerzo y antes de dormir. El de la noche es el más importante: mientras duerme hay menos saliva para proteger los dientes.

Para que no sea una pelea

- Cepíllense juntos: los niños copian lo que ven.
- Use una canción de 3 minutos o un reloj de arena.
- Felicite la constancia: el odontólogo nunca es un castigo.





2. Pasta dental con flúor: cuánta y cuál

El flúor en la dosis correcta **fortalece el esmalte** y reduce la caries. La cantidad depende de la edad:

EDAD	CANTIDAD	FLÚOR
Menor de 3	Grano de arroz	1100 ppm
3 a 6 años	Una arveja	1100 ppm
6 a 10 años	Un fréjol	1100 ppm
Mayor de 10	Un fréjol	1450 ppm

Recomendaciones

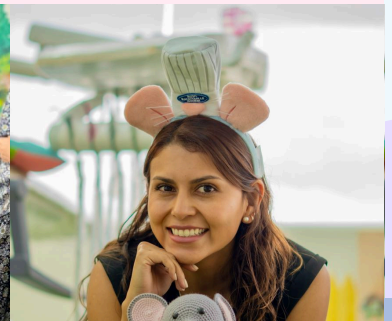
- La pasta la pone **siempre un adulto** y se guarda fuera de su alcance.
- **Escupir sin enjuagar** con agua, para que el flúor siga actuando.
- En la clínica, el **barniz de flúor** en los controles y los **sellantes** en los molares de los 6 años dan una protección extra.

¿Y el enjuague bucal?

Solo desde los **6 años**, cuando ya sabe escupir, y por indicación del odontólogo. No reemplaza al cepillo ni al hilo dental.

> Cambie el cepillo cada 3 meses, cuando las cerdas se abren o después de una gripe.







3. Alimentación inteligente y lonchera sana

La caries no depende solo de cuánto azúcar come su hijo, sino de **cuántas veces al día** lo come. Cada bocado dulce es un ataque de ácido que dura cerca de 20 minutos.

En la lonchera, sí

- Agua
- Fruta entera
- Queso, huevo, yogur natural
- Sánduche, mote, choclo

Mejor evitar

- Jugos y colas
- Galletas y snacks
- Caramelos pegajosos
- Yogur azucarado

Hábitos que aumentan el riesgo de caries

- Comer o tomar algo dulce a cada rato durante el día.
- Dormir después de tomar leche o jugo sin cepillarse.
- Bebidas energizantes y deportivas: son azúcar y ácido.

Trucos que funcionan

- **Agua** como bebida principal en casa y en la escuela.
- Fruta entera en lugar de jugo: la fibra limpia y sacia.
- Si come algo dulce, que tome agua y se cepille después.

> Deje los dulces para **después de una comida principal** y no entre comidas.

Cuidar dientes pequeños es proteger grandes sonrisas.